

Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit

Seminar mit Bogenschießen

Bildungsurlaub

Stress ist für viele Menschen fester Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. „Positiver“ Stress kann uns eine Weile beflügeln, aber „negativer“ Stress wird schnell belastend für unsere Leistungsfähigkeit, unsere Motivation und unsere Selbstwirksamkeit. Verstärkt wird dies noch durch die Tatsache, dass unser umtriebiger Geist permanent damit beschäftigt ist, um das zu kreisen, was wir alles hätten gestern besser machen können und morgen noch erledigen müssen.

Eine Intention dieses Seminars ist es, Methoden zu erlernen, um unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress und Arbeitsbelastung möglich zu machen.

Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST. Dieses Präsentsein zu üben hilft uns, Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, unser (Arbeits-)Leben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und damit unser Selbstwirksamkeit und unsere Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Eine wichtige Übung in dem Seminar ist das meditative, intuitive Bogenschießen. Dabei steht nicht das sportliche Können im Vordergrund, sondern die Fähigkeit, die volle Konzentration in der Gegenwart zu bringen. Die Balance von Körper, Geist und Seele lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Für unseren Berufskontext können wir gerade in konfliktreichen und stressigen Situationen erheblich davon profitieren. Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend wahrnehmen und austauschen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Arbeits-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

In diesem Seminar sind Meditationen (Sitzen in der Stille, Schweigen während des Frühstücks u.ä., außerhalb der für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Zeiten) und Körperübungen integriert.

Seminar Nr.:	808523
Termin:	10.07. - 14.07.2023 Mo, 13:30 Uhr (12:30 Uhr Mittagessen) - Fr, 13:00 Uhr
Ort:	Steinfurt
Preis:	765,00 € (Ü/VP) 865,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 68,00 € insgesamt
Dozentin:	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967, Bild siehe unten), Diplom-Geographin, Systemischer Coach, Trainerin für Therapeutisches Bogenschießen, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor die Bogenschießen-Seminare für das LIW. Besonders faszinieren sie die Zusammenhänge zwischen dem Bogenschießen und den persönlichen Lebensmustern, mit denen jeder unterwegs ist. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	



Die Dozentin

*Das Gestern ist Vergangenheit
das Morgen ist nur eine Illusion
das Jetzt ist ein Geschenk*

Seminarinhalte und -ziele

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Entwicklung einer Stressreaktionskompetenz (im Berufsalltag)
- Schulung der Achtsamkeit, Erhaltung der Selbststeuerungskompetenz
- Schulung der Eigenwahrnehmung, Wahrnehmungsfähigkeit auch in angespannten (Arbeits-)Situationen
- Erkennen von Verhaltensweisen und Lebensmustern durch Beobachtung und Wahrnehmung beim Bogenschießen, Stärkung der Eigenverantwortung und Entscheidungskompetenz;
- Stärken der Intuition und Flexibilität;
- Zeitsouveränität;
- Achtsame Kommunikationskompetenz
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag;
- Grundtechniken des meditativen Bogenschießens.

Methoden

- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Gespräche und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung
- Meditatives, intuitives Bogenschießen: ca. 120 min (Di-Do), ca. 90 min (Mo), ca. 60 min (Fr), zusätzliches Schießen außerhalb der regulären Seminarzeiten (Mittagspausen, abends) ist möglich
- Achtsamkeitsmeditation (Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditation): ca. 90 min (Di-Do), 20 min (Mo, Fr)

Die Bogausrüstung (Recurvebogen, Pfeile, Armschutz, Fingerschutz,) wird gestellt, eigene Ausrüstung kann mitgebracht werden (Langbögen, Recurvebögen ohne Zielvorrichtung!).



Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Montag, um 13.30 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Kurt Österle: Wenn der Bogen zerbrochen ist dann – schieß
- Jens Mellies: Nicht zielen, dann triffst du!: Ein praktischer westöstlicher Bogenweg,
- D. Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- John Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Organisatorisches

Das Seminarhotel KARNEOL liegt inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand im nördlichen Münsterland.

Es handelt sich bei diesem Seminarhaus um einen umgebauten Bauernhof, daher haben alle Zimmer ihren ganz eigenen Charme und sind nicht standardisiert. Die Zimmer sind alle mit Badezimmern versehen, zwei der Zimmer teilen sich ein Bad. Für diese beiden Zimmer entfällt der EZ-Zuschlag. Zwei Einzelzimmer sind recht klein, für diese entfällt auch der EZ-Zuschlag. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ, der EZ-Zuschlag beträgt 17,00 € pro Nacht.

Das Haus KARNEOL kocht mit Liebe und es liegt Ihnen sehr am Herzen das Essen mit der richtigen Einstellung zuzubereiten. Im Preis enthalten sind: Energie-Wasser (Best Water), frischer Tee in verschiedenen Sorten oder auch frische Früchte. Eine geringe Mithilfe beim Tischdienst wird vorausgesetzt.

Nahrungsunverträglichkeiten und ein Wunsch nach veganer Kost klären Sie bitte direkt mit dem Haus ab (Aufpreis: 5,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort).

Anreise

Mit dem Zug: bis zum Bahnhof Steinfurt-Burgsteinfurt, weiter mit dem Taxi (Telefon 02551 - 4444).

Mit dem Auto: A1 bis zum Kreuz Münster Nord, dort die Abfahrt Richtung Gronau / Steinfurt (B54), auf der B54 bis zur Abfahrt "Burgsteinfurt / Bagno", sich rechts halten Richtung Burgsteinfurt und dem Straßenverlauf durch den Ort Richtung "Fachhochschule" folgen. Hinter der FH links abbiegen in den "Flögemannsesch" und geradeaus in die Bauernschaft und dann den Ausschilderungen "Tagungshaus Karneol" nachfolgen. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.